

Ayuda En La Menopausia



Department of Health and Human Services
Food and Drug Administration
5600 Fishers Lane, (HFI-40)
Rockville, MD 20857

April 2000
(FDA) 00-1300S

FDA U.S. Food and Drug Administration

¿Qué es la Menopausia?

La menopausia es el término médico usado cuando la mujer cesa de tener períodos menstruales. Algunas personas llaman la menopausia “el cambio de vida,” o simplemente, “el cambio”.

La menopausia causa varios cambios en el cuerpo de la mujer. Algunos de estos cambios son desagradables y dolorosos. Otros, envuelven riesgos en la salud de la mujer. Sin embargo, existen medicinas que ella puede tomar para ayudar a aliviar estos problemas y protegerla contra los riesgos de su salud.

El proceso natural de la menopausia ocurre cuando los ovarios de la mujer cesan de descargar huevos y el revestimiento del útero ya no vierte sangre cada mes, durante el período menstrual.



Señales de la Menopausia

Cuando una mujer durante un año no ha menstruado sin estar embarazada, ya ha pasado por la menopausia. La fecha del último período de la menstruación, es considerada como le fecha de la menopausia. En los Estados Unidos el promedio de la edad para la menopausia es a los 51 años, pero esto es solamente un término medio. Algunas mujeres tienen la menopausia mucho más tarde, hacia los 60 años, otras antes, alrededor de los 40 y unas pocas entre los 30 y 40 años.

Cuando una mujer se ha sometido a cirugía para remover sus ovarios, se dice que ha tenido una menopausia quirúrgica. Con frecuencia, esta operación se hace al mismo tiempo con una histerectomía o eliminación del útero.



El cuerpo de la mujer sufre algunos cambios cuando el tiempo de la menopausia se acerca y con frecuencia, antes de que la menstruación haya desaparecido completamente. Uno de los cambios es que los períodos ahora son irregulares; algunas veces la descarga de sangre es bastante copiosa y otras, demasiado leve. En algunas mujeres, los períodos desaparecen mientras que otras pueden tener más de uno en un mes. En algunos casos, es posible que la mujer pueda quedar embarazada durante este tiempo. Sin embargo, si ella no desea quedar embarazada, puede continuar usando medidas contra-ceptivas. Algunas mujeres tienen períodos menstruales irregulares durante varios años, antes de que éstos desaparezcan. Otras los tienen en forma regular, hasta el día en que el último se presenta.

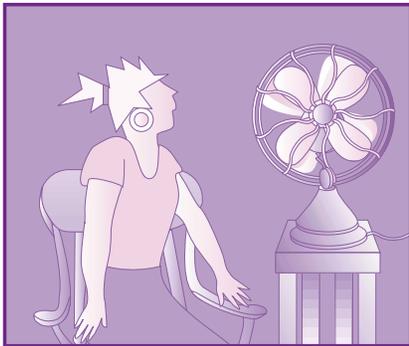
D	L	M	M	J	V	S
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

D	L	M	M	J	V	S
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

D	L	M	M	J	V	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Calores Súbitos

La mejor señal de que la menopausia ha llegado son las bien conocidas olas de súbito calor. Algunas mujeres comienzan a sentir estas oleadas de calor bastante tiempo antes de que los períodos menstruales desaparezcan. Durante uno de estos períodos, la mujer puede sentir cosquilleo en los dedos de las manos y los pies, las mejillas o los oídos. En ocasiones, solamente ciertas partes del cuerpo se enrojecen, pero comúnmente las más afectadas son el cuello y la cara. Cada uno de estos episodios puede durar de 30 segundos a cinco minutos.



4

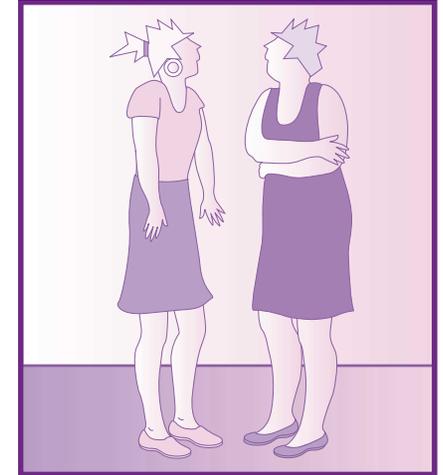
Algunas mujeres sufren otros cambios como el de pasar del calor al frío sin razón aparente. Otras experimentan reacciones durante la noche mientras duermen, en forma de un sudor en todo el cuerpo junto con el acaloramiento. Esto hace que la persona se sienta incómoda hasta el punto de despertar. Los calores súbitos suceden debido a que el cuerpo durante esa etapa, produce menos estrógeno, una hormona femenina.

Un promedio de 85 mujeres entre 100 acercándose a la menopausia o pasando por ella, tiene estos calores súbitos y una entre 10, todavía sufre estos calores 10 años después de haber tenido su último período menstrual. Las mujeres con más peso que el normal, son menos propensas a los calores súbitos que las delgadas, porque sus cuerpos continúan produciendo más estrógeno, debido a la grasa acumulada en sus cuerpos.

Otros Problemas

Otra de las incomodidades de la menopausia es el resecamiento vaginal que también es causado por falta de suficiente estrógeno. El resecamiento vaginal es causa de que las relaciones sexuales por parte de la mujer, sean dolorosas y también puede ser la razón de infecciones vaginales, urinarias y otros problemas.

Algunas mujeres sufren de osteoporosis después de la menopausia. Esta enfermedad debilita los huesos, hasta el punto de que se quiebran fácilmente, lo cual puede estar relacionado con la pérdida de estrógeno. Como en el caso de los calores súbitos, las mujeres con exceso de peso son menos propensas a sufrir de osteoporosis que las delgadas. El uso de los cigarrillos aumenta el peligro de la osteoporosis.



5

Acerca de las Hormonas

El tratamiento conocido como Terapia de Reemplazo Hormonal, puede ayudar algunas veces a aliviar muchos de los problemas de la menopausia y por lo tanto, se debe consultar con el médico para averiguar si dicho tratamiento es el indicado para cada persona.

Esta terapia consiste de dos hormonas, estrógeno y progesterina y se aplica a mujeres que todavía tienen sus úteros. El estrógeno suaviza los calores súbitos, la pérdida irregular de sangre, el ressecamiento vaginal y ayuda a prevenir la osteoporosis. Sin embargo, las mujeres que necesitan estrógeno adicional, corren un riesgo mayor de sufrir de cáncer de la envoltura del útero, o cáncer del endometrio. Por lo tanto, las que todavía conservan sus úteros, usualmente también toman progesterina para protegerse contra este tipo de cáncer.

6

Al tomar progesterina con estrógeno, se presenta una pérdida de sangre como durante la menstruación, pero generalmente menos fuerte y a menudo la sangría es menos abundante con el correr del tiempo. Las mujeres que han tenido histerectomías no necesitan tomar la progesterina.

Además de proteger contra la osteoporosis, los científicos piensan que el estrógeno también disminuye la posibilidad de las enfermedades del corazón, y quizás puede ayudar a bajar el peligro de la enfermedad de Alzheimer.

El Reemplazo Hormonal tiene algunos riesgos. Estos incluyen enfermedades de la vesícula biliar, coágulos de sangre y quizás cáncer de los senos. Los efectos secundarios también son menos serios. Todos estos riesgos se deben discutir con el médico antes de comenzar una terapia hormonal.

Tipos de Terapia del Reemplazo Hormonal

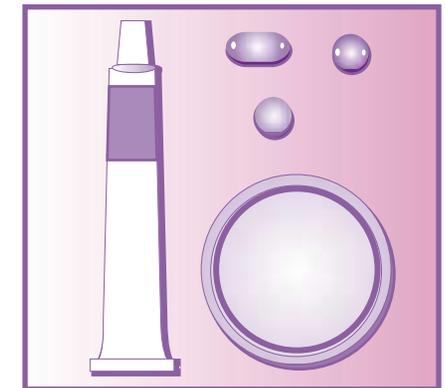
Cremas y anillos vaginales de estrógeno.

Estos productos pueden ayudar a aliviar el ressecamiento de la vagina y los problemas urinarios, pero no pueden evitar los calores súbitos, la sangría irregular, la osteoporosis o las enfermedades del corazón. La mujer puede aplicar la crema de estrógeno en la vagina con un aplicador especial, varias veces a la semana. El médico o la persona misma puede introducir un anillo vaginal dentro de la parte superior de la vagina. El anillo puede permanecer en la vagina durante 90 días, descargando el estrógeno lentamente.

Si la persona busca protección contra los calores súbitos, la osteoporosis y las enfermedades del corazón, necesita usar píldoras o parches con hormonas.

Píldoras. En caso de que el útero no haya sido removido, el médico quizás recomiende tomar las píldoras con estrógeno y progesterina. Si el útero fue removido durante una histerectomía, tan sólo es necesario tomar el estrógeno.

Parches. Los parches se llevan pegados a la piel. Desde allí, van descargando las hormonas poco a poco. Algunos parches descargan estrógeno solamente; otros descargan estrógeno y progesterina.



7

Alivio Sin Hormonas

Si usted no desea tomar hormonas o no puede usarlas por razones médicas, hay otras maneras de aliviar algunos de los problemas que la menopausia causa.

Para los calores súbitos:

- Trate de vestirse con capas de ropas ligeras de manera que cuando sea necesario, puede aliviarse quitándose algunas de ellas.
- Tome bebidas frías en lugar de calientes.
- Tome menos café, té, gaseosas y otras bebidas que contienen cafeína.
- Tome menos bebidas alcohólicas.
- Duerma debajo de frazadas ligeras o sin ellas.

Para el ressecamiento vaginal, use ungüentos que se pueden comprar sin receta médica, como el KY Jelly o Replens.



Vitaminas

Algunos científicos piensan que la vitamina E puede ayudar a evitar los calores súbitos, pero esto no ha sido comprobado. Si usted no puede tomar el estrógeno y estos otros consejos no le ayudan a evitar los calores súbitos de la menopausia, pídale a su médico que le recete otras drogas que puedan ayudarla.

La osteoporosis puede evitarse en algunas

ocasiones, comiendo alimentos que contienen buenas cantidades de Vitamina D y por medio de ejercicios. Lo anterior es más efectivo, si usted lo hace muchos años antes de la menopausia. La mayoría de la gente recibe suficiente Vitamina D de los rayos solares. Lea las etiquetas de la leche y los cereales para ver si estos alimentos tienen suficiente Vitamina D. El salmón y las sardinas son otras fuentes de Vitamina D. Si usted no está mucho tiempo bajo el sol, o vive lejos en el norte, pregúntele a su médico si él cree que usted debería tomar una vitamina suplementaria.



Fuentes de Vitamina D

Calcio

El calcio se puede obtener de alimentos como la leche, el queso y el yogurt. Si usted sufre de alergias causadas por la leche y sus productos, hay otros alimentos con bastante calcio como el brocoli, coles y otros vegetales de hoja verde oscura y pescado enlatado como las sardinas. A otros alimentos se les ha

añadido el calcio. En estos están incluidos algunos panes, cereales y jugo de naranja. Lea la etiqueta de los alimentos para ver cuáles de ellos contienen calcio. Pregúntele a su médico si él cree que usted debería tomar calcio en pastillas para evitar la osteoporosis.



Fuentes de Calcio

Pregúntele a su Médico

La FDA ha aprobado otras drogas fuera del estrógeno para prevenir y tratar la osteoporosis. Ellas incluyen:

- **Miacalcin**—un atomizador nasal que contiene la hormona calcitonin
- **Fosamax**—una droga sin hormonas
- **Evista**—una droga que actúa como el estrógeno en la prevención de la osteoporosis, pero no tiene algunos de los buenos y malos efectos del estrógeno.

No todas las mujeres deben tomar estas drogas. Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted.



No todas las mujeres tienen incomodidades que necesitan tratamiento durante la menopausia. Algunas pasan por la menopausia con muy pocos problemas. No obstante, antes de comenzar cualquier tratamiento, hable con su médico.



Para Más Información

North American
Menopause Society
P.O. Box 94527
Cleveland, OH 44101
www.menopause.org

National Women's Health
Information Center
1-800-994-WOMAN
(1-800-994-9662)
www.4woman.gov

National Women's Health
Resource Center
120 Albany St., Suite 820
New Brunswick, NJ 08901
1-877-986-9472 (a toll-free
number)
www.healthywomen.org/

National Institute on Aging
Information Center
P.O. Box 8057
Gaithersburg, MD 20898-
8057
1-800-222-2225
www.nih.gov/nia/health/

American College of
Obstetricians and
Gynecologists
P.O. Box 96920
Washington, DC 20090-6920
1-800-762-2264
www.acog.org

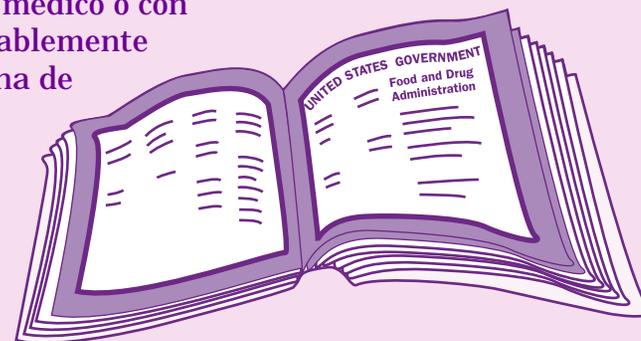
American Menopause
Foundation
350 Fifth Avenue
New York, NY 10118
www.americanmenopause.org

National Osteoporosis
Foundation
1232 22nd St., N.W.
Washington, DC 20037
www.nof.org

The Power Surge Reading
Room
www.power-surge.com/

¿Desea Saber Más Acerca de La Menopausia?

Hable con su médico o con la FDA. Probablemente hay una oficina de la FDA en su localidad. Busque el número del teléfono en las páginas azules de su directorio.



Use la línea gratis de información de la FDA:
1-888-INFO-FDA
(1-888-463-6332).

O, consulte la Internet:
www.fda.gov.



(Adaptación del Inglés por Carlos E. Aranguren, FDA Office of Public Affairs)